

چه کسانی باید از خوردن خیار پرهیز کنند؟

محتوای زیاد ویتامین کا در خیار این میوه را منبعی عالی برای سلامت استخوانها میکند.

با وجود آنکه بیشتر مردم خیار را در خانواده سبزیجات و صیفیجات جای میدهند، این ماده غذایی نوعی میوه بهشمار میرود؛ میوه‌ای بسیار مغذی و آبدار. به همین دلیل، این میوه منبع خوبی برای تامین آب بدن است و از آنجا که کالری، چربی، کلسترول، و سدیم کمی دارد، برای بدن بسیار مفید است.

فواید خیار چیست؟

مزایای این میوه از آبرسانی تا کاهش برخی بیماریها و همچنین سلامت پوست را شامل میشود.

آبرسانی

خیار، با داشتن ۹۶ درصد آب، در آبرسانی به بدن رقیب کاهو محسوب میشود. بنابراین، منبع بسیار خوبی برای آبرسانی است

سلامت استخوان

محتوای زیاد ویتامین کا در خیار این میوه را منبعی عالی برای سلامت استخوانها میکند. مطالعات نشان میدهد که سطح پایین ویتامین کا در بدن افراد با میزان زیاد شکستگی استخوان ارتباط دارد.

سرطان

خیار حاوی پلیفنولهایی به نام لیگنان است. پلیفنول ترکیبی گیاهی است که بهعنوان آنتیاکسیدان عمل میکند. این ترکیبات گیاهی برای سلامت بدن مزیت‌های بسیاری دارند، از جمله در کاهش خطر برخی از سرطانها.

محققان دریافته‌اند که مصرف لیگنان در افراد یائسه مبتلا به سرطان پستان مرگومیر ناشی از این بیماری را در این افراد کاهش چشمگیری میدهد.

همچنین، برخی مطالعات حاکی از آن است که مصرف لیگنان با کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های دیگری مانند سرطان مری، سرطان معده، و سرطان روده بزرگ نیز مرتبط است.

سلامت قلبی-عروقی

خيار حاوی فلاونوئیدها یا مواد مغذی گیاهی است که برای سلامت قلب مفیدند. محققان دریافته‌اند که فلاونوئیدها، به دلیل داشتن خواص زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند:

آنتی‌آتروژنیک (جلوگیری از تشکیل پلاک در عروق)
ضد ترومبوز (جلوگیری از لخته شدن خون)
آنتی‌اکسیدان (جلوگیری از آسیب سلولی رادیکال آزاد)



چه کسانی باید از خوردن خيار پرهیز کنند؟

خوردن خيار فواید بسیاری دارد، اما برخیها ممکن است به دلایل مختلف نتوانند خيار بخورند:

مشکلات گوارشی

مصرف خيار در برخی از افراد موجب حالت گازدار شدن معده یا سوءهاضمه می‌شود. اگر سندرم روده تحریک‌پذیر یا بیماری گوارشی دیگر دارید، در مصرف خيار احتیاط کنید.

اختلال لخته شدن خون

اگر اختلال انعقاد خون دارید یا از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنید، در خوردن خيار زیاده‌روی نکنید، زیرا غذاهای سرشار از ویتامین کا ممکن است با رقیق‌کننده‌های خون تداخل اثر داشته باشند.